

البحث عن السلام الداخلي


باللغة البرتغالية

# *A* Busca por Paz Interior

Por Dr. Bilal Philips

(Transcrito por Abu Uthman de uma áudio-  
conferência)

# Os Obstáculos para Alcançar Paz Interior

 tópico de paz interior aborda uma necessidade universal. Não existe ninguém nesse planeta que não deseje paz interior. Não é um desejo novo de nosso tempo; ao contrário, é algo que todos buscam através dos tempos, independentemente de cor, credo, religião, raça, nacionalidade, idade, gênero, riqueza, habilidade ou avanço tecnológico.

As pessoas têm adotado uma variedade de caminhos diferentes na tentativa de alcançar paz interior, algumas acumulando bens materiais e riqueza, outras através das drogas; algumas através da música, outras através da meditação; algumas através de seus maridos e esposas, outras através de suas carreiras e algumas através das realizações de seus filhos. E a lista continua.

Ainda assim a busca também continua. Em nossa época fomos levados a acreditar que avanço tecnológico e modernização produzirão para nós confortos físicos através dos quais alcançaremos paz interior.

Entretanto, se tomarmos a nação mais industrializada e avançada tecnologicamente no mundo, a América, então veremos que o que fomos levados a acreditar não é fato. As estatísticas mostram que na América em torno de 20 milhões de adultos sofrem anualmente de depressão; e o que é depressão se não uma falta total de paz interior? Além disso, no ano 2000 a taxa de mortalidade devido a suicídio foi o dobro da taxa daqueles que morreram de AIDS. Entretanto, sendo a mídia jornalística o que é, ouvimos mais sobre aqueles que morrem de AIDS do que sobre aqueles que morrem cometendo suicídio. Mais pessoas morrem através de suicídio do que de homicídio na América e a taxa de homicídios em si é alta.

Então, a realidade é que avanço tecnológico e modernização não trouxeram paz interior e tranquilidade. Ao contrário, apesar do conforto que a modernização nos trouxe, estamos mais distantes da paz interior do que nossos ancestrais.

A paz interior é muito ilusória durante a maior parte de nossas vidas; parece que nunca conseguimos pôr as mãos nela.

Muitos de nos confunde prazeres pessoais com paz interior; alcançamos elementos de prazer a partir de uma variedade de coisas, seja fortuna, relações sexuais ou outras coisas. Mas isso não dura vem e vai. Sim, tempos prazeres pessoais de tempos em tempos e ficamos satisfeitos com várias coisas de tempos em tempos, mas isso não é paz interior. A verdadeira paz interior é um senso de estabilidade e contentamento que nos leva através de todas as tribulações e dificuldades da vida.

Precisamos entender que paz não é algo que existirá nesse mundo que nos cerca porque quando definimos paz de acordo com a definição do dicionário, ele afirma que paz é estar livre de guerra ou disputa civil. Onde temos isso? Existe sempre uma guerra ou algum tipo de desordem civil acontecendo em algum lugar no mundo. Se olharmos para a paz em termos do nível de estado então paz é estar livre da desordem pública e segurança, mas onde no mundo temos isso em uma forma completa? Se olharmos para a paz em um nível social, família e trabalho, então paz é estar livre de desentendimentos e discussões, mas existe algum meio social que nunca tem desentendimentos ou discussões? Em termos de localização, então, sim, podemos ter um local que é calmo, pacífico e tranquilo, como algumas ilhas, por exemplo, mas essa paz externa só existe por um pequeno período de tempo, mais cedo ou mais tarde uma tempestade ou furacão virá.

Deus diz:

**“Verdadeiramente, criei o homem na labuta (conflito).” (Alcorão 90:4)**

Essa é a natureza de nossas vidas, estamos na labuta e no conflito, altos e baixos, tempos de dificuldade e tempos de facilidade.

É uma vida cheia de testes como Deus diz:

**“Certamente que vos poremos à prova mediante o temor, a fome, a perda dos bens, das vidas e dos frutos. Mas tu (ó Mensageiro), anuncia (a bem-aventurança) aos perseverantes.” (Alcorão 2:155)**

Para lidar com nossas circunstâncias, as circunstâncias da labuta e conflito no qual vivemos, paciência é a chave.

Mas se voltarmos para a paz interior que estamos buscando, então paciência não pode se manifestar se não tivermos paz interior.

Vivemos em um mundo de labuta e conflito, mas ainda assim dentro de nós mesmos é possível alcançar paz interior, paz com o meio ambiente, com o mundo no qual vivemos.

Obviamente existem alguns obstáculos que nos impedem de alcançar paz interior. Então primeiro devemos identificar os obstáculos que nos impedem de alcançar paz interior máxima em nossas vidas e desenvolver algum tipo de estratégia para removê-los. Os obstáculos não serão removidos simplesmente por pensarmos que precisamos removê-los; temos que estabelecer algumas etapas para termos êxito. Então, como removemos esses obstáculos para que possamos alcançar o que for possível de paz interior?

A primeira etapa é identificar os obstáculos. Temos que ter consciência deles, porque se não pudermos identificá-los não podemos removê-los.

A segunda etapa é aceitá-los como obstáculos dentro de nós mesmos. Por exemplo, a raiva é um dos maiores obstáculos à paz interior. Se uma pessoa está com raiva, perturbada e perdeu a paciência, como ele ou ela pode ter paz interior nessa circunstância? Não é possível. Então essa pessoa precisa reconhecer que a raiva é um obstáculo à paz interior.

Entretanto, se uma pessoa afirma que, “Sim, é um obstáculo, mas eu não me zango”, então essa pessoa tem um problema. Não aceitou aquele obstáculo como um problema e está em negação. Dessa forma não pode removê-lo.

Se olharmos para os obstáculos na vida podemos colocá-los sob uma variedade de



tópicos: problemas pessoais, questões familiares, dilemas financeiros, pressões do trabalho e confusão espiritual. E existem muitos temas sob esses tópicos.

## Aceitar o Destino

*T*emos tantos problemas, tantos obstáculos que são como doenças. Se tentarmos lidar com eles um a um nunca terminaremos. Precisamos identificá-los, colocá-los em algum tipo de categoria geral e atacá-los como um grupo ao invés de tentar atacar cada obstáculo e problema individual.

Para fazer isso temos primeiro que remover os obstáculos que estão além de nosso controle. Temos que ser capazes de distinguir quais obstáculos estão dentro de nosso controle e quais estão além de nosso controle. Embora percebamos aqueles que estão além de nosso controle como obstáculos, na realidade eles não são. São as coisas que Deus nos destinou em nossas vidas, não são realmente obstáculos, mas os interpretamos de forma errada como obstáculos.

Por exemplo, alguém que nasceu negro em um mundo que favorece os brancos em relação aos negros; ou nasceu pobre em um mundo que favorece os ricos em relação aos pobres, ou nasceu baixo, ou manco, ou com qualquer condição física que é considerada uma deficiência.

Todas são coisas que estão além de nosso controle. Não escolhemos em que família nascer; não escolhemos em qual corpo nosso espírito será soprado, não é nossa escolha. Então, se encontrarmos esses tipos de obstáculos apenas temos que ser pacientes e perceber que, de fato, não são realmente obstáculos. Deus nos disse:

“... é possível que repudieis algo que seja um bem para vós e, quiçá, gosteis de algo que vos seja prejudicial. Deus sabe, mas tu não sabes.”  
(Alcorão 2:216)

Então podemos não gostar dos obstáculos que estão além do nosso controle e podemos até tentar mudá-los. De fato, algumas pessoas gastam muito dinheiro tentando mudá-los. Michael Jackson é um exemplo clássico. Nasceu negro em um mundo que favorece pessoas brancas e então gastou muito dinheiro tentando mudar-se, mas acabou fazendo misturando as coisas.

Paz interior só pode ser alcançada se os obstáculos que estão além de nosso controle forem aceitos por nós pacientemente como parte do destino de Deus.

Saiba que o que quer que aconteça que não tivemos ou não temos controle, então Deus colocou nisso algum bem, sejamos ou não capazes de captar esse bem; o bem continua lá. Então aceitamos!

Havia um artigo em um jornal que tinha uma fotografia de um egípcio sorridente. Ele tinha

um sorriso no rosto de orelha a orelha, com suas mãos estendidas e ambos os polegares para cima; seu pai o beijava em uma bochecha e sua irmã na outra.

Abaixo da fotografia havia uma legenda. Ele deveria estar no voo da Gulf Air no dia anterior, de Cairo para Bahrain. Ele havia corrido para o aeroporto para pegar o voo e quando chegou lá faltava um carimbo em seu passaporte (no Cairo você tem que ter muitos carimbos em seus documentos. Uma pessoa carimba isso e assina aquilo, e aquela pessoa carimba aquilo e assina isso), mas lá estava ele no aeroporto com um carimbo faltando. Como era professor em Bahrain e aquele voo era o último de volta para Bahrain que permitiria que ele se apresentasse a tempo, perdê-lo significava perder seu emprego. Então ele os importunou continuamente para que o deixassem pegar o voo. Ficou furioso, começou a chorar e a gritar de forma frenética, mas não pôde entrar

no avião. Partiu sem ele. Ele foi (para sua casa no Cairo) perturbado, pensando que estava acabado e sua carreira tinha terminado. Sua família o confortou e disse a ele para não se preocupar. No dia seguinte ele ouviu a notícia de que o avião que deveria ter pegado sofreu um acidente e todos a bordo morreram. E lá estava ele, em êxtase porque não pegou o vôo, mas no dia anterior era como se fosse o fim de sua vida, uma tragédia ele não ter pegado o vôo.

Esses são sinais, e esses sinais podem ser encontrados na história de Moisés e Khidr (o que poderia ser melhor para recitar toda Jumah, ou seja, o Capítulo al-Kahf do Alcorão Sagrado). Quando Khidr fez um buraco no barco das pessoas que foram gentis o bastante para levá-lo e a Moisés para atravessar o rio, Moisés perguntou por que ele (Khidr) fez aquilo.

Quando os donos do barco viram o buraco se perguntaram quem teria feito aquilo e consideraram que era uma coisa terrível para se fazer. Um pouco mais tarde o rei desceu para o rio e pela força levou todos os barcos, exceto o que tinha um buraco. Então os donos do barco louvaram a Deus por haver um buraco em seu barco.<sup>1</sup>

Existem outros obstáculos ou coisas que são percebidas como obstáculos em nossa vida. São coisas nas quais não conseguimos entender o que há além delas. Uma coisa acontece e não sabemos por que, não temos uma explicação para isso. Para algumas pessoas isso as leva à descrença. Se alguém ouvir um ateu, ele não tem paz interior e

---

<sup>1</sup> O rei era um opressor e era conhecido por tomar todo barco bom pela força, mas as pessoas que eram proprietárias dos barcos eram pobres e eles eram seu único meio de benefício. Por isso Khidr queria que o barco parecesse defeituoso para que o rei não o tomasse e as pessoas pobres continuassem a usufruir dele.

rejeitou Deus. Por que aquela pessoa se torna um ateu? É anormal descrer em Deus, enquanto que é normal para nós crer em Deus porque Deus nos criou com uma inclinação natural para crer Nele.

Deus diz:

**“Volta o teu rosto (Muhammad) para a religião monoteísta. É a obra de Deus, sob cuja qualidade inata Deus criou a humanidade. A criação feita por Deus é imutável. Esta é a verdadeira religião; porém, a maioria dos humanos o ignora.” (Alcorão 30:30)<sup>2</sup>**

O Profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, disse:

---

<sup>2</sup> Esse versículo foi acrescentado à transcrição pelos transcritores.




*“Toda criança nasce com uma natureza pura (como um muçulmano, com uma inclinação natural para crer em Deus)...” (Saheeh Al-Bukhari, Saheeh Muslim)*

Essa é a natureza dos seres humanos, mas uma pessoa que se torna atéia sem ter aprendido isso na infância, geralmente o faz por causa de uma tragédia. Se uma tragédia acontece em suas vidas, elas não têm explicação.

Por exemplo, uma pessoa que se tornou atéia pode dizer que ele/ela tinha uma tia maravilhosa; uma pessoa muito boa e todos a amavam, mas um dia enquanto cruzava a estrada um carro veio do nada, a atingiu e ela morreu. Por que isso aconteceu com ela, entre tantas pessoas? Por que? Nenhuma explicação! Ou uma pessoa (que se tornou atéia) pode ter tido um filho que morreu e dizer ‘por que isso aconteceu com meu filho?’ Por quê? Nenhuma explicação! Como

resultado dessas tragédias elas pensam que não pode haver um Deus.

## Paciência e Objetivos na Vida

oltando à história de Moisés e Khidr, depois de cruzarem o rio encontraram uma criança, e Khidr intencionalmente a matou. Moisés perguntou a Khidr como ele podia ter feito tal coisa. A criança era inocente e Khidr simplesmente a matou! Khidr disse a Moisés que a criança tinha pais virtuosos e se a criança tivesse crescido (Deus sabia disso) teria se tornado um terror para seus pais a ponto de levá-los à descrença, e então Deus ordenou a morte da criança.

É claro que os parentes sofreram quando encontraram seu filho morto. Entretanto, Deus substituiu seu filho por outro que era virtuoso e melhor para eles. Essa criança os honrou e foi boa para eles, mas os pais terão

um vazio em seus corações devido à perda de seu primeiro filho até o Dia do Juízo, quando se apresentarão perante Deus e Ele lhes revelará a razão pela qual Ele tirou a alma de seu primeiro filho. Então entenderão e louvarão a Deus.

E assim é a natureza de nossas vidas. Existem coisas, coisas que são aparentemente negativas, coisas que acontecem em nossas vidas que parecem ser obstáculos à paz interior porque não as compreendemos ou porque aconteceram conosco, mas temos que colocá-las de lado.

Elas vêm de Deus e temos que acreditar que no final existe um bem por trás delas, independentemente de podermos vê-lo ou não. Então prosseguimos para as coisas que podemos mudar. Primeiro as identificamos, então prosseguimos para o segundo maior passo que é remover os obstáculos desenvolvendo soluções para eles. Para

remover os obstáculos devemos focar principalmente em nos modificarmos e isso é porque Deus diz:

**“Deus jamais mudará as condições que concedeu a um povo, a menos que este mude o que tem em seu íntimo.” (Alcorão 13:11)**

Essa é uma área sobre a qual temos controle. Podemos até desenvolver a paciência, embora a idéia comum seja a de que algumas pessoas já nascem pacientes.

Um homem veio até o Profeta, que Deus eleve seu nome, e perguntou do que precisava para alcançar o Paraíso e o Profeta lhe disse: *“Não se zangue.” (Saheeh Al-Bukhari)*

O homem era um indivíduo que se zangava facilmente e por isso o Profeta disse ao homem que ele precisava mudar sua

natureza. Então, modificar-se é algo atingível.

O Profeta também disse: “*Quem quer que finja ser paciente (com um desejo de ser paciente) Deus lhe dará paciência.*”

Isso está registrado em *Saheeh Al-Bukhari*. Isso significa que embora algumas pessoas nasçam pacientes, o resto de nós pode aprender a ser paciente.

É interessante que na psiquiatria e psicologia ocidental costumem nos dizer para extravasarmos, não guardarmos nada porque se o fizermos explodiremos.

Depois descobriram que quando as pessoas extravasavam pequenos vasos sanguíneos se rompiam no cérebro porque elas estavam muito zangadas. Agora viram que é de fato perigoso e potencialmente prejudicial

extravasar tudo. Agora dizem que é melhor se controlar.

O Profeta nos disse para tentarmos ser pacientes. Então, externamente devemos passar a imagem de sermos pacientes mesmo quando internamente estamos fervendo. Não tentamos ser pacientes externamente para enganar as pessoas; ao contrário, o fazemos para desenvolver paciência. Se formos consistentes nisso então a imagem externa de paciência também se torna interna e como resultado a paciência completa é alcançada, e ela é atingível, como mencionado no Hadith citado acima.

Entre os métodos existentes está observar como os elementos materiais em nossas vidas desempenham um papel importante em relação à paciência e como a alcançamos.

O Profeta nos deu conselho sobre como lidar com esses elementos ao dizer:

*“Não olhe para aqueles que estão acima ou são mais afortunados mas, ao contrário, olhe para aqueles que estão abaixo ou são menos afortunados...”*

Isso é porque independentemente de nossa situação, existem sempre aqueles que estão piores que nós. Essa deve ser nossa estratégia geral com relação à vida material. Hoje em dia a vida material é uma parte importante de nossa vida, parecemos obcecados com isso; ganhar tudo que pudermos nesse mundo parece ser o ponto principal no qual a maioria de nós foca as energias. Então, se alguém deve fazer isso que faça sem afetar sua paz interior.

Ao lidar com o mundo material não devemos manter o foco naqueles que estão melhores que nós ou nunca nos satisfaremos com o que temos. O Profeta disse:



*“Se der ao filho de Adão um vale de ouro, ele vai querer outro.” (Saheeh Muslim)*

O dito é que a grama do vizinho é sempre mais verde; e quanto mais uma pessoa tem, mais ela quer. Não podemos nos satisfazer no mundo material se o estivermos perseguindo dessa forma; ao contrário, devemos olhar para os menos afortunados e dessa forma lembraremos as dádivas, benefícios e misericórdia que Deus nos concedeu com relação à nossa própria fortuna, não importando o quão pequena ela possa parecer.

Existe outro dito do Profeta Muhammad que nos ajuda no campo do mundo material a colocar nossos assuntos na perspectiva correta e é um exemplo profético do princípio de “as primeiras coisas primeiro” de Stephen Covey<sup>3</sup>. O Profeta afirmou esse princípio há

---

<sup>3</sup> Stephen Covey é uma autoridade em liderança respeitada internacionalmente e fundador do Covey Leadership Centre (*Centro de Liderança Covey*). Recebeu seu M.B.A

mais de 1.400 anos e o estabeleceu para os crentes ao dizer:

*“Quem fizer desse mundo seu objetivo Deus confundirá seus assuntos e colocará a pobreza diante de seus olhos, e ele não será capaz de alcançar nada nesse mundo exceto o que Deus já tiver escrito para ele...” (Ibn Maajah, Ibn Hibbaan)*

Assim os assuntos da pessoa não se organizarão. Ela irá a todas as direções, como uma galinha com a cabeça cortada, andando a esmo; se fizer desse mundo seu objetivo. Deus colocará a pobreza diante de seus olhos e independentemente de quanto dinheiro tiver, se sentirá pobre. Toda vez que alguém for gentil ou sorrir, pensará que estão fazendo isso porque querem seu dinheiro, não confiará em ninguém e não será feliz.

Quando a bolsa de valores quebra se lê que alguns investidores cometeram suicídio. Uma

pessoa pode ter tido 8 milhões e perdido 5 milhões, ficando com 3 milhões depois da quebra da bolsa, mas perder aqueles 5 milhões parece o fim. Não vê sentido em viver depois disso, porque Deus colocou a pobreza diante de seus olhos.

## Paz Interior é alcançada pela submissão a Deus

*T*emos que ter em mente que as pessoas não levarão nada desse mundo exceto o que Deus já escreveu para elas. Depois de toda a correria, de ficar acordado até tarde da noite, ser um viciado em trabalho, uma pessoa só terá o que Deus já destinou para ela. O Profeta, que Deus eleve seu nome, disse:

*Quem estabelecer a Outra Vida como seu objetivo, Deus tratará de seus assuntos, dará riqueza (de fé) no coração e o mundo virá para ele de forma relutante e submissa.” (Ibn Maajah, Ibn Hibbaan)*

Essa pessoa alcança a riqueza do coração. A riqueza não se trata de ter muitos bens, mas ter prosperidade do coração e o que é prosperidade do coração? É contentamento, e

é dele que vem a paz, quando uma pessoa se submete a Deus e isso é Islã.

A paz interior é aceitar o Islã em nossos corações e viver pelos princípios do Islã. Então Deus colocará prosperidade no coração de uma pessoa e esse mundo virá a ela de forma submissa, de joelhos e humilhado. A pessoa não terá que persegui-lo.

Essa é a Promessa do Profeta se uma pessoa colocar “as primeiras coisas primeiro” e isso é a Outra Vida. Se for o Paraíso que queremos então isso deve se manifestar em nossas vidas, deve ser o ponto de nosso foco, o que mantemos em primeiro plano.

Então como sabemos quando o Paraíso é nosso foco? Se sentarmos com uma pessoa e tudo que conversarmos a respeito for os últimos modelos de carros, casas caras, viagens e feriados e dinheiro, se a maioria de nossas conversas é sobre coisas materiais ou é

fofoca, falar sobre essa ou aquela pessoa, então significa que o Paraíso não é nosso foco. Se o Paraíso for nosso foco então ele se refletiria em nossa conversa. Esse é um nível muito básico através do qual podemos nos avaliar, então devemos parar e nos perguntar: “Falando sobre o quê gastamos a maior parte do nosso tempo”?

Se descobrirmos que nossa prioridade é esse mundo, então precisamos focar novamente, precisamos colocar “as primeiras coisas primeiro”, o que significa que o Paraíso antes da vida desse mundo, e se fizermos isso poderemos alcançar a paz interior. Deus nos informou disso no Alcorão, um passo preciso para atingir a paz interior e Deus diz:

**“De fato, é na recordação de Deus que o coração encontra tranquilidade.” (Alcorão 13:28)**

Então, apenas através da recordação de Deus o coração encontra tranquilidade. Essa é a paz interior. A recordação de Deus está em tudo que fazemos como muçulmanos. O Islã é viver uma vida de recordação de Deus e Deus diz:

**“Realize a oração para celebrar Meu nome...” (Alcorão 20:14)**

Tudo que fazemos (no Islã), como muçulmanos, envolve a recordação de Deus. Deus diz:

**“Dize: Minhas orações, minhas devoções, minha vida e minha morte pertencem a Deus, Senhor do Universo.” (Alcorão 6:162)**

Então, aqui está a forma de alcançar a paz interior, recordar de Deus em todos os aspectos de nossas vidas.

Essa recordação (*dhikr*) não é o que algumas pessoas pensam, ou seja, sentar no canto de um quarto escuro repetindo constantemente “Allah, Allah, Allah...”. Não é assim que nos recordamos de Deus. Sim, essa pessoa está dizendo o nome de Deus, mas se pensarmos sobre isso, se alguém vier a você (e, por exemplo, seu nome for Muhammad) e continuar dizendo “Muhammad, Muhammad, Muhammad...” você se perguntaria o que há de errado com essa pessoa. Ela quer alguma coisa? Há algo que ela precisa? Qual o propósito de repetir meu nome sem falar mais nada?

Essa não é a forma de recordar de Deus porque não era assim que o Profeta recordava de Deus e não existe registro dele fazer isso. Algumas pessoas dizem que devemos recordar de Deus dançando ou balançando de um lado para outro. Essa não é a forma de recordar de Deus, porque não era assim que o



Profeta recordava de Deus e não existe registro dele fazer isso.

O Profeta se recordou de Deus em sua vida. Sua vida foi uma vida de recordação de Deus, ele viveu uma vida na recordação de Deus e essa é a verdadeira recordação, em nossas orações e nossa vida e nossa morte.

Em resumo, a busca por paz interior envolve reconhecer os problemas que temos em nossas vidas, reconhecer nossos obstáculos, reconhecer que a paz interior virá somente quando identificarmos aqueles obstáculos e compreender quais deles podemos mudar, e que focando naqueles obstáculos podemos mudar os que são relacionados ao nosso eu.

Se mudarmos o nosso eu, então Deus mudará o mundo à nossa volta e nos dará os meios para lidar com ele. Mesmo que o mundo esteja em desordem, Deus nos dará paz interior.

O que quer que aconteça sabemos que é o destino de Deus, que são os testes de Deus e que, em última instância, são para o nosso bem e existe um bem nisso. Deus nos criou nesse mundo e o mundo é um meio de alcançar o Paraíso. Os testes desse mundo são nosso crescimento espiritual. Se pudermos aceitar tudo isso, aceitar Deus em nossos corações, então podemos alcançar paz interior.

## **Lista de Livros Grátis em Portugues**

- Um Breve Guia Ilustrado Para Compreender o Islã
- A Mulher no Islam Mito e Realidade
- A Verdadeira Religião de Deus
- Jesus, Um Profeta do Islã
- Muhammad O Mensageiro de Deus
- Maria no Islã
- O Islão é...
- Você Pergunta E O Alcorão Responde
- Party Thirty of the Holly Quran
- O Conceito de Deus no Islã
- Vida Após a Morte
- A Busca por Paz Interior
- Histórias de Novos Muçulmanos

**OBS: Nós esperamos que após o termino da leitura dos livros da CIMS, voce repasse eles adiante para outras pessoas para que assim seja distribuído o benefício em todos os lugares.**